

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian peneliti menyimpulkan beberapa hasil yaitu :

1. Atlet yang mengikuti latihan juggling bola menggunakan massed practice berdasarkan hasil penelitian, data *pretest* menunjukkan skor tertinggi 4 dan skor yang terendah 2. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 2.69 dan nilai standar deviasi 0.7042.
2. Data *posttest* menunjukkan skor tertinggi 6 dan skor terendah 3. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 4.56 dan standar deviasi 0.8139.
3. Dari hasil pengujian *pretest* dan *posttest* dengan uji *t* penelitian latihan juggling bola menggunakan massed practice terhadap keterampilan mengontrol bola dalam permainan sepak bola harga  $t_{hitung}$  sebesar 9.3, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  sebesar 1.753. Ternyata harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{daftar}$  atau harga  $t_{hitung}$  telah berada di luar daerah penerimaan  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan menolak  $H_0$ .

Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan juggling bola menggunakan massed practice dalam hal ini melihat tingkat keterampilan atlet dalam melakukan keterampilan mengontrol bola bola memiliki pengaruh terhadap atlet.

#### **5.2 Saran**

Sehubungan dengan pembahasan dan kesimpulan di atas, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Diharapkan pada klub sepak Bola Balayo, agar dapat memberikan motivasi dan penghargaan kepada setiap atlet yang memperoleh prestasi terbaik pada setiap pertandingan dalam cabang olahraga yang dilaksanakan, guna untuk membina dan mengembangkan prestasi atlet dalam cabang olahraga tersebut.
2. Kepada pemerhati Olahraga sepak bola yang ada di kecamatan patilanggio diharapkan dapat menyediakan sarana dan fasilitas yang dibutuhkan untuk

kepentingan pelaksanaan latihan baik di klub olahraga maupun di luar jam latihan klub olahraga, dalam hal ini untuk menunjang pengembangan minat dan bakat atlet dalam cabang olahraga.

3. Dalam rangka memacu sportifitas guna meningkatkan kemampuan, keterampilan, khususnya keterampilan mengontrol menggiring bola maka sangat efektif diterapkan latihan dengan metode mased practice
4. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk pembelajaran yang akan digunakan, sebab prinsip latihan berbeda dengan memberi model latihan lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriadi. 2018. Pengaruh Latihan Juggling Sepakbola Terhadap Hasil Hoop Sepak Takraw Menggunakan Punggung Kaki Pada Siswa Putra Kelas X Sma Negeri 1 Tanjung Raja. Bangka Belitung : STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung (urnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Andriadi Volume 17).
- Ali, Maksum. 2009. Metode Penelitian dalam Olahraga. FIK. UNS Surabaya.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. Jakarta : Asdi Mahasatya.
- Akram, Zakri. 2019. Pengaruh Latihan Variasi Juggling Terhadap Kemampuan Kontrol Bola Pada Atlet Ku-11 Tahun Di SSB Tunas Muda. Yogyakarta : FIK UNY.
- Effendi Rustam. 2016. Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menendang Dalam Sepak Bola. Karawang : FKIP. Universitas Singaperbangsa Karawang. (Jurnal Pendidikan Unsika).
- Giri Wiranto. 2013 Fisologi dan Olahraga. Edisi Pertama – Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Hendryanto Ferri. 2016. Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Dan Metode Konvensional Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola. Riau : STKIP Rokania (Jurnal Pendidikan Rokania Vol. I).
- I Wayan Artanayasa. 2013. Pengaruh Pelatihan Juggling Terhadap Kelincahan Dribbling Bola Dalam Permainan Sepakbola. Bali : FOK Universitas Pendidikan Ganesha.
- Ibrahim. 2013. Pengaruh Latihan Juggling Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Club Boca Jonior Sausu. Palu : FKIP Universitas Tadulako. (E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation, Volume 1).
- Indrayana Boy. 2015. Pengaruh Massed Practice Terhadap Kemampuan Passing Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 11 Kota Jambi. Jambi : Universitas Jambi.
- Kumbara Hengki. 2018. Perbedaan Variasi Latihan *Juggling* Dan Rasio Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Hasil Kontrol Bola Dar Tendangan Jarak Jauh Sepak

- Bola. Palembang : Universitas PGRI Palembang (Jurnal Ilmu Keolahragaan Volume 1)
- Lumintuarso Ria. 2013. Teori Kepelatihan Olahraga. Jakarta : Kemenpora Indonesia.
- Lutan Rusli. 1988. Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode. Jakarta : DEPDIKBUD.
- Luxbacher, Josep A. 2012. Sepak Bola. Jakarta :Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Dani. 2007. Dasar-dasar Olahraga Sepak Bola. Bandung: Intan Sejati.
- Mickey Anggara Suganda. 2017. Pengaruh Latihan Lingkaran Pinball Terhadap Ketepatan Passing Datar Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMK YPS Prabumulih. Cirebon : FKIP Universitas Nahdatul Ulama (Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 16).
- Misbahuddin Hafidz M dan Winarno M. E. 2020. Studi Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang Kelompok Usia 15-16 Tahun. Malang : Universitas Negeri Malang (Jurnal Sport Science and Health Vol. 2).
- Nasution Ahmad. 2018. Survei teknik dasar bermain sepak bola pada siswa SMKT Somba OPU Kabupaten Gowa. Makasar : FIK Universitas Negeri Makasar.
- Sulistyo Henri. 2019. Pengaruh Hasil *Juggling* Dan *Dribbling* Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola Dengan Kaki Pada Permainan Sepakbola. Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang.
- Widyarso, Basuki, 2007. *Panduan Latihan Sepakbola Andal*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.
- Widiastuti. 2017. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada